ВЕРА ЯКУПОВА

ШИПЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ

Понять поступки родителей
и дать себе все, что недополучил
в детстве

МИФ

Вера Якупова

Шипы родительской любви. Понять поступки родителей и дать себе все, что недополучил в детстве

Серия «Взрослые дети сложных родителей»
Серия «МИФ Психология»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69981262
Вера Якупова. Шипы родительской любви. Понять поступки родителей и дать себе все, что недополучил в детстве: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2024
ISBN 978-5-00214-333-7

Аннотация

Психотерапевт Вера Якупова разбирает основные детские травмы и предлагает инструменты, которые помогут понять мотивы родителей, справиться с эмоциональными барьерами и психологически повзрослеть.

«Мне уже 30 лет, а родители до сих пор пытаются контролировать мою жизнь». «Я даже не представляю, что нужно сделать, чтобы мама осталась довольна». «Отца никогда не было рядом, на что он теперь надеется?» Проблемы в отношениях с родителями могут принимать множество обличий, но у всех одни корни. Недостаток автономии, любви и присутствия родителей; отсутствие здоровых личных границ; запрет свободно выражать эмоции или быть спонтанным.

С помощью множества реальных историй и их анализа с точки зрения психологии автор показывает:

• как принять особенности своего воспитания;

• перестать испытывать злость, гнев и обиду на людей, от которых вы уже не зависите;

• самостоятельно дать себе все то, чего так не хватало с детства.

Благодаря практике и кейсам вы сможете стать по-настоящему взрослым, поймете, что ваше благополучие зависит не от родителей, а от вас самих, и станете родителем самому себе.

Для кого книга

Книга рассчитана на всех, кто стремится выйти из старых конфликтов с родителями, найти гармонию в новых отношениях и установить здоровые личные границы.

Содержание

Предисловие 6
Глава 1. Автономия и компетентность 13
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Вера Якупова
Шипы родительской любви. Понять поступки родителей и дать себе все, что недополучил в детстве

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

* * *

Предисловие

«Ищу психолога, который не будет копаться в прошлом», «Только давайте не будем трогать родителей», «Ну вот опять мы пришли к тому, что все идет из детства» – эти фразы часто говорят клиенты, которые хотят обратиться к психологу за решением своих проблем. Казалось бы, сложности возникают здесь и сейчас и помощь хочется получить как можно быстрее, а психолог зачем-то спрашивает про родителей. Это может вызывать удивление и даже раздражение. Неужели все и правда упирается в родителей и их неверное поведение по отношению к нам в детстве?

На заре развития психотерапии в фокусе внимания действительно в основном находился детский опыт, а терапия состояла преимущественно в раскрытии детских травм. Дальше этого процесс не шел: наука была еще совсем юной, и предложить способы изменения настоящего ей было сложно. Клиенту предлагалась интерпретация его актуальных трудностей через несчастное детство, а на вопрос: «Что теперь с этим делать?» – следовал ответ: «Ходить на терапию в течение многих лет». Скорее всего, вы знакомы хотя бы с одним человеком, у которого до сих пор сохранилось именно такое представление о психотерапии. Безусловно, для конца XIX и начала XX века разговор о психологиче-

ской помощи и устройстве психики был колоссальным прорывом. Современная наука многим обязана Фрейду и его последователям. Но, к счастью, время не стоит на месте, психотерапия развивается, обрастает практическими и теоретическими знаниями. Сегодня ее эффективность многократно возросла. В том числе благодаря активному изучению работы мозга и исследованию разных вариантов психотерапии. Сейчас нам уже не нужно тратить годы на возлежание на кушетке, но тем не менее разговор о детском опыте по-прежнему остается актуальным. Почему?

Все дело в том, как устроена человеческая психика. Ее основная задача – помогать нам ориентироваться в окружающей среде и удовлетворять свои потребности (не только физиологические, но и самые разные). Например, обеспечивать свою безопасность, получать любовь и уважение от других людей, заниматься интересными делами и т. д. Как мы это делаем? По сути, психика – это сложный аналитический аппарат, который бережно хранит информацию о прошлом опыте, прогнозируя на ее основе будущее и выбирая оптимальную стратегию поведения. Тот опыт, который мы получали в процессе взросления, занимает в системе этого анализа почетное место. Именно в юном возрасте формируются базовые представления о том, как устроен мир, кто мы и как нам лучше к нему адаптироваться. В какой бы семье ребенок ни родился, ему нужно как-то приспособиться жить в ней, научиться получать внимание и заботу и избегать опасно-

стей. Может быть, в этой семье гарантией безопасности является подчинение родителям. Возможно, чтобы не навлечь на себя их гнев, нужно хорошо учиться или обращать на себя поменьше внимания – или даже приглушать в себе потребность в заботе и эмоциональном контакте, потому что получить их не удастся в любом случае.

Родители невольно задают систему координат, к которой мы адаптируемся, вырабатывая способы удовлетворения своих важных потребностей. Иногда эта система координат сохраняется на долгие годы, даже если давно перестала нам подходить. И тогда способы удовлетворения потребностей, которые помогали в детстве (даже если были деструктивными), начинают работать против нас. Именно поэтому обратиться к прошлому опыту, исследовать, как сформировалась та или иная стратегия вашего поведения, бывает полезно. Это поможет лучше понять свои потребности и выстроить собственную систему координат, которая соответствует именно вам и вашей жизни. Первый шаг к изменениям – понять, как работают человеческие механизмы регуляции и отношения к себе. Невозможно, к примеру, починить генератор, если вы не знаете, как он устроен. Точно так же и с психикой: мы обращаемся к прошлому, чтобы понять, как изменить настоящее.

Задача книги – помочь вам на этом пути. Мы будем изучать, какими бывают базовые эмоциональные потребности, и рассматривать, как их удовлетворяли взрослые в вашем

детстве и как на это влияли ваши отношения с родителями. Вы сможете ответить для себя на вопросы о том, что между вами происходило, почему вы так чувствовали себя рядом с ними, а также понять, как прошлый опыт влияет на ваше настоящее.

Какие эмоциональные потребности мы будем анализировать? В этой книге мы опираемся на концепцию базовых потребностей Джеффри Янга, основателя схема-терапии (Янг, 2020). Исследования и практика показывают, что все люди от рождения нуждаются в безопасной привязанности, любви и заботе, четких границах, свободном выражении чувств и потребностей, автономии и компетентности, а также в спонтанности и игре. Именно на этих потребностях мы и сконцентрируемся. Безусловно, их разделение носит условный характер, и на деле границы между разными потребностями несколько размыты. Но все же такая классификация полезна, поскольку встраивает знания в систему, помогающую нам сориентироваться в повседневной жизни.

Для того чтобы изменить свои реакции в настоящем, одного понимания механизмов психики, конечно, недостаточно – это лишь первый шаг. Второй важный компонент изменений – это развитие «внутреннего взрослого». Родителей мы и правда не выбираем: ребенку приходится адаптироваться к той семье, в которой ему случилось родиться. Часто родители не могут, не умеют или не хотят удовлетворять наши потребности. Кому-то везет чуть больше, и его родите-

ли оказываются любящими и заботливыми. У многих из нас такого опыта в детстве не было, но это не значит, что все потеряно. Повзрослев, мы сами можем стать себе хорошими родителями, ведь никто лучше нас не знает, в чем мы нуждаемся и что чувствуем, какой образ жизни нам больше всего подходит. В каждой главе есть часть о том, как нарушение той или иной потребности в детстве могло отразиться на нашем нынешнем состоянии, с какими трудностями можно столкнуться во взрослом возрасте. Вместе с описанием возможных проблем я предлагаю пути их решения. Психология должна приносить пользу в настоящем, а не только с грустью указывать на прошлое. Упражнения, приведенные в этой книге, могут стать опорой в формировании внутреннего хорошего родителя: чуткого, внимательного, готового защитить. Если люди, рядом с которыми вы выросли, не делали для вас того, в чем вы нуждались, то эти функции вы отчасти можете взять на себя, развивая доброе и заботливое отношение к себе, которое действительно поможет вам сделать свою жизнь эмоционально комфортнее и стабильнее.

Эта книга поможет вам научиться лучше распознавать свои потребности, отстаивать границы и эффективно управлять эмоциями. Мы разберем, почему так важно добавлять в жизнь творчество и спонтанность, заставим замолчать жестокого внутреннего критика и уменьшим влияние синдрома самозванца на карьеру. Если вам кажется, что детский опыт отразился на вас непоправимым образом, я надеюсь,

что книга поможет изменить это ощущение. Даже если прошлое было тяжелым, оно не определяет человека, и в каждый момент жизни возможно начать о себе заботиться.

И все же, как бы хорошо мы ни научились относиться к себе сами, общение с реальными родителями все равно придется как-то регулировать. Идеального рецепта таких отношений во взрослом возрасте не существует, но мы вместе попробуем подобрать его, исходя из особенностей ситуации, нащупывая баланс между заботой о родителях и собственным душевным равновесием. Книга поможет понять, в какой момент стоит остановиться в своих попытках наладить отношения с родителями, а когда можно использовать возможности для сближения.

Уже больше 12 лет я работаю с людьми – сначала это была психология, потом психотерапия. Самое интересное в моей работе – истории. Ни один роман никогда не сравнится по увлекательности с жизнью реального человека, его опытом и переживаниями. Слушая истории других людей, мы в чем-то узнаем себя, что-то нас удивляет, что-то вдохновляет. Но одно мы ощущаем гарантированно: мы не одиноки. Вслушиваясь в рассказ человека о себе, мы входим с ним в эмоциональный контакт, а это самый ценный компонент человеческого общения. Я уверена, что опыт других людей бывает не менее поддерживающим, чем комментарии эксперта, поэтому в книге собрано множество ре-

альных историй о детях и родителях – грустных и удивительных, горьких и вдохновляющих. Хочу поблагодарить всех, кто нашел в себе силы и время поделиться своими историями отношений с родителями, – я знаю, что это не всегда легко.

Глава 1. Автономия и компетентность

Какого человека назовут компетентным? Того, кто хорошо разбирается в том, чем занимается, у которого хорошо получается справляться с тем, что он делает. Когда мы сталкиваемся с трудностями или просто задумываем сделать что-то новое (отремонтировать дом, изменить свой стиль, получить второе образование), то стараемся найти компетентного специалиста, который поможет справиться с проблемами или осуществить задуманное.

Но ощущение компетентности выходит за пределы профессиональной сферы: для человека важно не только быть хорошим специалистом, но и чувствовать, что с жизненными задачами он тоже хорошо справляется.

Это фундамент нашего взрослого самоощущения – осознание, что мы можем решить те задачи, которые ставит перед нами жизнь, принимать решения и оценивать их последствия. А жизнь постоянно предлагает нам разнообразные и неожиданные ситуации, в которых нужно уметь сориентироваться и выбрать оптимальные действия. Не погрузиться в тревогу и ужас перед меняющимся миром помогает ощущение, что в целом мы можем справиться, многое у нас уже получалось, мы хорошо разбираемся в жизни. С опытом

ощущение общей компетентности постепенно растет.

Вспомните свои чувства, когда вам удалось самостоятельно оформить важный сложный документ или впервые доехать на машине до точки назначения. Радость, триумф, вдохновение, приятное, укрепляющее уверенность в себе чувство «я могу». Если у вас есть дети, понаблюдайте, с каким восторгом они реагируют на то, что у них что-то получилось! Сами надели ботинки, зацепили рыбку на магнитную удочку, ровно заполнили строчку прописи, наконец смогли застегнуть куртку – с какой гордостью они рассказывают о своих достижениях другим и как активно требуют самостоятельности в бытовых делах. Потребность ощущать себя компетентным и успешно справляться с разными делами заложена в нас с рождения, она играет важнейшую роль для нашей самооценки. А почва, на которой прорастает и развивается компетентность, – это автономия, возможность самостоятельно действовать, пробовать свои силы.

Как родители могут поддержать эту потребность? По идее смысл родительства заключается в том, чтобы подготовить ребенка к отдельной, самостоятельной жизни. Ребенок, безусловно, нуждается в наставничестве и руководстве взрослого, но иногда это понимается слишком буквально – как необходимость все время указывать, что и как делать. С возрастом мера наставничества меняется, ребенок все меньше нуждается в непосредственных инструкциях и все боль-

ше – в поддержке собственной компетентности и способности самостоятельно делать выбор. Перед родителями стоит довольно сложная задача: с одной стороны, ребенок полностью зависит от их заботы, они отвечают за все сферы его жизни, здоровье и благополучие; а с другой – им нужно каким-то образом формировать автономию ребенка, то есть его независимость. Грань между опекой и обеспечением самостоятельности сложно нащупать, даже обложившись книгами по детской психологии. Не удивительно, что предыдущие поколения справлялись с этой задачей не без труда.

Мама – очень консервативный человек, она сторонник позиций «замуж выходят один раз и навсегда», «секс допустим только в браке» и прочего. Когда в 16 я уехала из дома учиться, я выпала из этого влияния, и мне стало очень некомфортно от давления с ее стороны. Тем не менее она любит ледяным тоном сказать, что она мне все-таки мать и ее мнение должно быть для меня главным. Это касается чего угодно, будь то больное горло, откладывание денег на жизнь, развод, квартира и т. п., – поэтому я не могу сказать, что отношения у нас близкие и я делюсь сокровенным. Тем не менее я люблю родителей и скучаю по ним, мне грустно быть так далеко и тяжело, что я не могу приехать к ним, когда они так скучают. В то же время мне очень сложно долго находиться с ними рядом: мои действия все время критикуют, мне навязывают свое мнение, даже

ругают:). А я совершенно не могу дать отпор и превращаюсь в маленькую девочку. Как только мама начинает на меня давить, я будто теряю все аргументы и не могу спорить. Я могу вспылить и бросить трубку, когда она говорит мне какие-то эмоциональные вещи (а ведь она знает, куда нажать, чтобы меня задеть), или могу сделать вид, что согласна с ней, и промолчать.

Если родители, как в этой истории, привыкли руководить ребенком, им бывает сложно заметить, что он уже вырос. Мама продолжает настаивать, что ее мнение должно быть для взрослой дочери самым главным. Вероятно, она неосознанно поддерживает таким образом свою значимость и нужность, желая зафиксировать себя в роли могучего взрослого навсегда. Это может быть способом поддержать свою самооценку и укрепиться в своем мировоззрении.

Наше общество перестало быть традиционным, оно очень быстро меняется и развивается, поспевать за ним может быть непросто. Великий американский антрополог XX века Маргарет Мид писала о том, что в традиционном обществе знания и опыт передаются от старшего поколения к младшему, – она называет это постфигуративным типом культуры. Но в современном обществе процесс передачи опыта часто происходит по-другому: старшему поколению тоже приходится учиться у младшего, которое оказывается более компетентным во многих сферах. Настолько быстро раз-

вивается прогресс. Такой тип культуры Мид называет префигуративным. Представителям старшего поколения бывает сложно перестроиться и принять этот новый миропорядок. Они часто сталкиваются с ощущением, что их прошлый опыт как будто обесценивается, раз в настоящем он не нужен. Чтобы избежать этих неприятных чувств, люди иногда начинают критиковать современность и настаивать на собственной точке зрения, делая упор на свой возраст и мудрость.

Антрополог Маргарет Мид посвятила свою жизнь исследованию детства и становления личности в разных культурах, в особенности племенных обществах на островах Полинезии. Мид наблюдала за практиками родительства и взросления в разных племенах, описывала стадии развития человека, в зависимости от требований общества, в котором он живет. На основе своих наблюдений она сформулировала теорию о трех типах культур.

Постфигуративный тип культуры описывает традиционное общество, которое не подвержено изменениям (как в племени на затерянном острове Самоа). Воспитанием детей в нем обычно занимается старшее поколение, знания и навыки передаются в одной и той же форме на протяжении столетий. К примеру, женщина считается взрослой, если научилась плести циновку, которой накрывают хижины. А мужчина принимается в круг полноценных членов общества, если научился охотиться и ловить рыбу

самостоятельно.

В усложненных обществах, подверженных изменениям, каждое поколение отличается друг от друга – такой тип культуры Мид называет **конфигуративным**. Старшее поколение является значимым авторитетом, но младшее поколение начинает вырабатывать собственные нормы поведения и ценности, хотя и опирается на прошлый опыт.

В **префигуративных** культурах общество настолько быстро меняется, что младшее поколение является источником его развития и проводником знаний о мире для старшего. Это современные общества, активно опирающиеся на науку и технологический прогресс.

Подробнее об исследованиях Маргарет Мид можно прочитать в ее книге «Взросление на Самоа».

Родители нередко пытаются быть наставником даже для уже взрослого ребенка – из страха, что иначе отношения исчезнут, потому что другого содержания в них нет. Возможно, руководство и критика изначально мыслились ими как основные задачи родителя, а развитию эмоциональной связи внимания не уделялось. Но когда ребенок вырастает и отделяется, эмоциональный контакт – это все, что остается в отношениях.

К тому же старшее поколение росло в черно-белой тоталитарной парадигме, которая устанавливала правильный и ошибочный варианты жизни и действий. В психологи-

ческой науке это называют мышлением «все или ничего». Как следствие, родители могут сопротивляться новизне и разнообразию, им сложно быть гибкими и адаптивными. При столкновении с другим образом жизни, иными взглядами на мир у них часто возникают тревога и глубокая неуверенность в «правильности» своего мнения, и эти чувства родители иногда компенсируют резкой критикой и отвержением. Если они окажутся неправы, это автоматически будет означать провал и поражение, ведь в системе «все или ничего» других вариантов нет.

Еще одна яркая черта советского (и не только) воспитания: понимание заботы как постоянной критики. «Кто тебе еще правду скажет, если не родная мама?» – слышали такую фразу? Или: «Я же хочу как лучше». Как учитель в школе красной ручкой подчеркивает ошибки, так и родители постоянно указывают детям на их недостатки (с их точки зрения), чтобы те исправились. Но дело в том, что постоянная критика никогда не помогает стать лучше, она только снижает уверенность в себе и вызывает тяжелые чувства.

С детства меня всегда считали умной и сообразительной, а младшую сестру – не совсем… Помню один случай из детства: зимой мама забыла санки около магазина, и мы с сестрой, думая, что она просто оставила их там, а сама зашла внутрь, достаточно долго ждали ее на улице. Когда стемнело, мы взяли санки и поехали домой. Но дома нас

не похвалили за бережливое отношение к вещам, а достаточно сильно отругали. Мне сказали: «Ну и зачем ты послушала сестру, ведь умная и сообразительная у нас ты…» Подобных моментов было много, в детстве я особо не обращала на них внимания. Я всегда старалась помочь маме по хозяйству, а вот сестра, наоборот, не стремилась к помощи. Папа всегда брал меня в тайгу по грибы, на рыбалку. А сестру никогда не брал.

Взрослея, я начала понимать, что папа меня любит гораздо больше. Мама, казалось бы, сохраняла нейтралитет, но помогала всегда в основном сестре, а мне твердила: «Ты же у нас сильная, сама справишься». Папа всегда говорил, что характер у моей сестры – весь от бабушки. Близких отношений у нас с сестрой не получилось, хотя я стараюсь их поддерживать как могу. Доверительных бесед у нас в семье не бывало. Поделиться чем-то сокровенным мы не могли – не то воспитание. Сколько ошибок я сделала в молодости – ужас… Да и сестра тоже.

В первой истории родители предоставляли ребенку мало автономии и даже уже взрослую дочь считали недостаточно компетентной для самостоятельного принятия важных решений. В втором рассказе, напротив, – избыток автономии и отсутствие наставничества для автора истории. Девочка считалась взрослой чуть ли не с рождения, должна была все знать и понимать, самостоятельно справляться с задачами

любой сложности. Слова мамы о том, что она умная и сообразительная, как будто означали, что никакой помощи от родителей ей не нужно, хотя на самом деле даже самому талантливому ребенку нужны забота и поддержка родителей, ведь он не в состоянии полностью самостоятельно решать все жизненные задачи.

В детской психологии есть понятия «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития». В зоне актуального развития находится то, что ребенок может сделать самостоятельно. В зависимости от возраста ее содержание меняется: к примеру, в два года малыш может есть ложкой, в шесть лет – прочитать несколько предложений, а в восемь – приготовить первую яичницу. В зоне ближайшего развития находятся те задачи, которые ребенок может выполнить только с помощью взрослого – тоже с поправкой на возраст. В семь лет вместе с папой можно подписать открытку для бабушки, в 14 – пойти с мамой оформить паспорт, а в 17 – подать документы в университет. Если в зоне ближайшего развития нет достаточного содействия взрослого, ребенку приходится справляться самостоятельно, и иногда это требует множества попыток, приводит к ошибкам и неудачам, что не способствует ощущению компетентности. Бывает, что ребенку удается справляться достаточно хорошо с задачами из зоны ближайшего развития, и это закрепляет идею о том, что помощь не придет, что все должно быть сделано сразу на отлично. А если так не выходит, это наносит

удар по компетентности.

Часто бывает, что детей хвалят за самостоятельность, но, если разбирать детали, это лишь маскирует недостаток заботы. Например, некоторые дети сами ходят домой из детского сада, надолго остаются дома без взрослых, делают уроки, не задавая ни единого вопроса, сами оформляют проездной, следят за младшими детьми и т. д. С одной стороны, независимость – это позитивная оценка, но за ней может стоять довольно горький опыт одиночества и покинутости перед лицом разных трудностей. Как в нашей второй истории: потеряв маму, девочки стояли на морозе, потом в темноте шли домой, и никто не спросил у них, было ли страшно, холодно, не похвалил за то, что они сами дошли до дома, прихватив еще и санки.

Как детский опыт отношений с родителями может проявляться во взрослой жизни? Что делать, чтобы себе помочь?

Моя мама, конечно, любила и любит критиковать. К примеру, когда я жила с родителями, будучи уже старше 20 (более ранних случаев не помню), и развешивала вещи после стирки, мама говорила, что я вешаю футболки, представьте себе, «не той стороной!». На это я могла ответить, что пособия о том, как правильно вешать футболки, нет, поэтому вешаю их по-своему, а если ей не нравит-

ся, то пусть вешает сама. Конечно, меня это раздражало. Бывали случаи, когда я ее спрашивала, на какой сковородке лучше пожарить тот или иной продукт, а она говорила: «Ну ты что, сама не можешь догадаться?!» А я действительно не могла, потому что возьми я одну, она обязательно сказала бы, что надо было взять другую. Потом мне это надоело, и я решила начать жить одна, да еще и в другом городе. Тогда мне было очень сложно принять любое решение, и иногда я думала, что бы на моем месте сделала мама. Сейчас мне 34, и с принятием решений у меня по-прежнему все очень сложно.

Из-за постоянной критики и сомнений родителей в компетентности у ребенка внутри начинают все время звучать вопросы: «А точно ли я могу себе доверять? Я справлюсь?» Неудовлетворенная потребность в автономии может «фонить» постоянной неуверенностью в себе и своих силах, сомнениями в правильности собственных решений.

Наше представление о себе складывается из разных ситуаций, почти как кирпичики в тетрисе – помните такую игру? Сначала один уровень, на нем следующий – постепенно получается прочная основа. Однако в тетрисе есть нюанс: когда конструкция уже выстроилась, несколько нижних слоев обнуляются. Когда в жизни мы сталкиваемся с постоянной критикой наших действий, то кирпичики не могут сложиться в фундамент – он постоянно обнуляется. Нам не удается

опереться на прочную основу своих успехов, удачно решенных задач и т. д., потому что все они постоянно подвергаются сомнению. Как будто идеально правильные решения, единственный верный способ действовать, безукоризненное поведение существуют, но мы все никак не освоим их, никак не придем в эту «правильную» точку, не научимся этому «совершенству». Это верно: прийти в точку идеальности мы не сможем, потому что ее не существует, но вот силы на постоянные ее поиски тратятся вполне реальные.

Упражнение

Если вы испытываете постоянные сомнения в себе и своей способности справляться с жизненными задачами, попробуйте составить список ваших личных удачных выборов и решений. Важно не провалиться в «мне просто повезло», «это было не совсем мое решение» и т. д. Как вы выбрали свою профессию? С кем самостоятельно решили поддерживать отношения? Покупка дома, в котором вы живете, – ваша идея? Может быть, вы решились переехать или родить ребенка? Выбрали себе классную машину или удобный стул? Постарайтесь вспомнить как можно больше больших и маленьких, но именно ваших решений. Просмотрите этот список. Какие чувства он вызывает? Можно его сохранить и периодически к нему возвращаться в минуты сомнений в себе, а время от времени даже дополнять его.

Мне не нравится концепция компетентности как монолитного камня или окончательного вердикта. В реальности это довольно подвижная и неравномерная штука: сейчас я вожу машину неуверенно, но через два года – уже отлично; хорошо разбираюсь в психологии, но с картами и чертежами у меня туго, и т. д. Компетентность можно наращивать: в каких-то сферах это удается лучше, другие области не соответствуют ни нашим потребностям, ни интересам. Именно поэтому исследование своих сильных сторон и реальных интересов кажется более продуктивным, чем измерение себя по шкале «тварь я дрожащая или право имею?».

Можно расширить упражнение и спросить у других людей, в чем они считают вас компетентной(ым). С какой просьбой или за каким советом они бы точно к вам пришли? Какие сильные стороны они в вас видят? Если получится сохранить добрые слова тех, с кем вы в хороших отношениях, это тоже может послужить опорой.

Еще одним неприятным последствием неудовлетворенной потребности в автономии и компетентности может быть синдром самозванца, так хорошо уже знакомый многим. Сколько достижений ему ни приноси, внутренний самозванец никогда не бывает довольным и мешает почувствовать себя достойным специалистом, который заслужил свои регалии и успехи. Синдром самозванца подпитывается постоянной критикой и сомнениями «а точно ли я могу?». Кого мож-

но назвать хорошим специалистом? «Он все знает и никогда не ошибается, в отличие от тебя», – наверняка ответит ваш внутренний самозванец. С таким идеалом компетентности очень сложно развиваться: он постоянно все обесценивает и связывает вас по рукам и ногам, не говоря уже о том, что достичь его вам никогда не удастся. Иногда ненадолго приглушить синдром самозванца помогает признание авторитетных коллег, но полностью исцелиться оно, к сожалению, не помогает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.